

It's Lyme Time!

Be Tick Aware!



1 Walk in the middle of trails; avoid sitting on logs and leaning on trees.

2 Wear a hat, tuck in hair, if possible.

3 Wear a long-sleeved shirt fitted at the wrist.

4 Wear shoes, no bare feet or sandals.

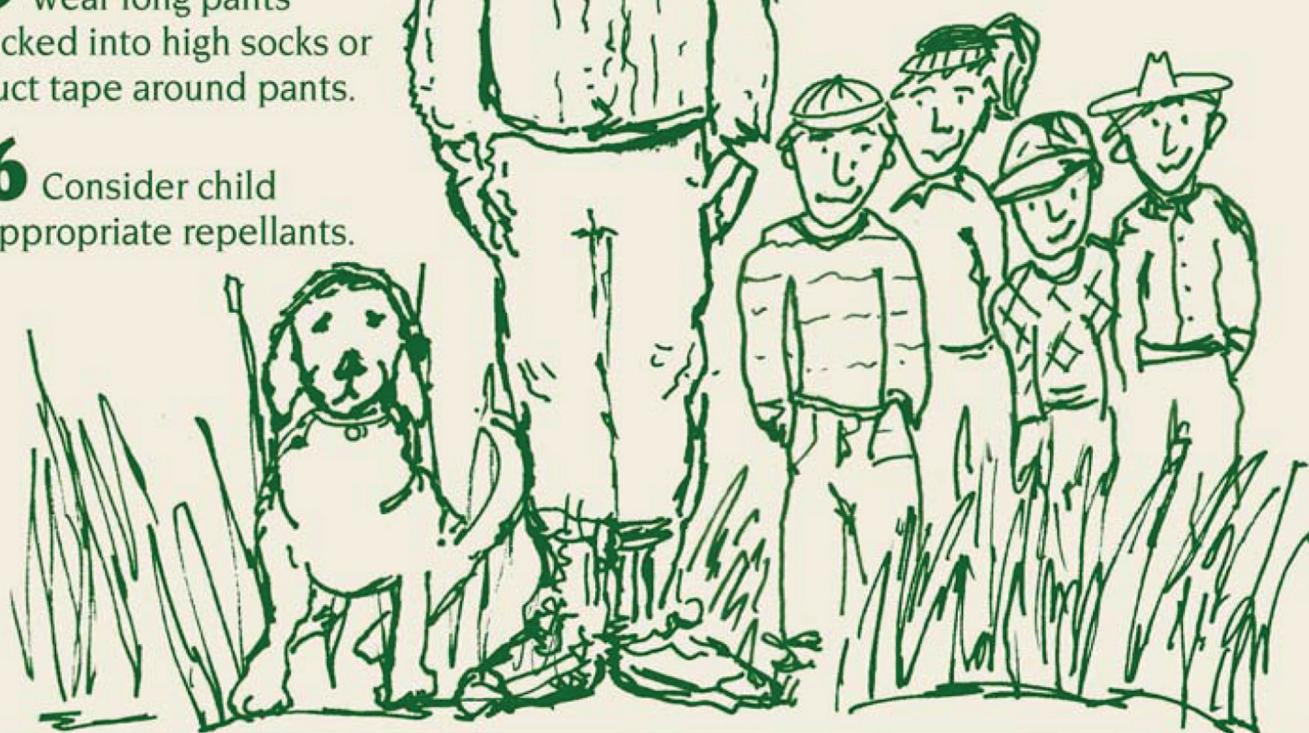
5 Wear long pants tucked into high socks or duct tape around pants.

6 Consider child appropriate repellants.

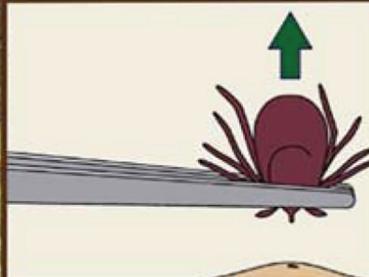
7 Wear white or light-colored clothing to make it easier to see ticks.

8 Do tick checks immediately and 3 days after outdoor activity.

9 If you find a tick, ask an adult to remove it carefully and consider saving it for testing.



Lyme Disease is transmitted by a tiny tick, most often the size of a poppy seed.



Remove tick with tweezers. Pull straight out as close to the skin as possible. Save tick in container and call doctor.



Loudoun
Lyme Disease Commission
www.loudoun.gov/lymecommission

¡Es Temporada de Lyme!

¡Manténgase Alerta a las Garrapatas!



1 Camine por el centro del sendero; evite sentarse en los troncos y recostarse en los árboles.

2 Use sombrero, si es posible mantenga el cabello dentro del sombrero.

3 Use camisa de mangas largas, ajustada en la cintura.

4 Use zapatos, no ande descalzo ni con sandalias.

5 Use pantalones largos metidos dentro de medias altas o cinta adhesiva alrededor del ruedo de los pantalones.

6 Considere el uso de repelentes apropiados para los niños.

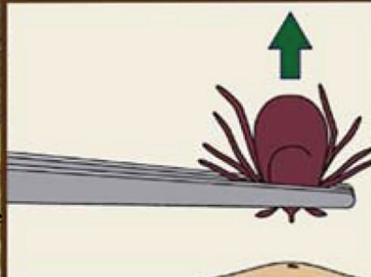
7 Use ropa de color blanco o color claro para ver las garrapatas con mayor facilidad.

8 Revísese inmediatamente y tres días después de actividades al aire libre, en busca de garrapatas.

9 Si encuentra una garrapata, pida a un adulto que se la retire con cuidado y considere guardarla para hacer análisis.



La Enfermedad de Lyme la transmite una pequeña garrapata, con frecuencia de tamaño de una semilla de amapola.



Retire la garrapata con pinzas. Jale en forma recta hacia afuera desde el punto más cercano posible a la piel. Guarde la garrapata en un recipiente y llame al médico.



Loudoun
Lyme Disease Commission
www.loudoun.gov/lymecommission